

BAB V

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

A. Hasil dan Analisis Penelitian

Bagian ini memuat *literature* yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian hasil *literature* dalam penulisan tugas akhir memuat rangkuman hasil dari masing-masing artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah tabel dijelaskan makna tabel beserta trendnya dalam bentuk paragraf (Hariyono, 2020).

Tabel 5.1 Karakteristik Umum dalam Penyelesaian Studi (n=10)

No	Kategori	N	%
A	Tahun Publikasi		
1	2017	2	20
2	2018	3	30
3	2019	4	40
4	2020	1	10
Total		10	100
B	Desain Penelitian		
1	<i>Eksperimental</i>	10	100
Total		10	100

Tabel 5.2 Faktor yang Mempengaruhi Latihan Fisik dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri

Faktor yang Mempengaruhi	Sumber Empiris Utama
Faktor yang mempengaruhi <i>dismenore</i> : Bahwa tingkat latihan fisik yang teratur dapat meringankan <i>dismenore</i> karena sebagai <i>neurotransmitter</i> alami untuk menurunkan nyeri menstruasi dan perlunya meningkatkan kesadaran tentang praktik gaya hidup sehat di kalangan remaja untuk menjalani kehidupan yang sehat	Desta, <i>et al</i> (2017); Nike, <i>et al</i> (2017); Yumnun, <i>et al</i> (2018); Yuanita, <i>et al</i> (2018); Faridah, <i>et al</i> (2019); Murtiningsih, <i>et al</i> (2019); Andi (2020)
Faktor yang dipengaruhi oleh obesitas: Bahwa perilaku yang menetap, penilaian kesehatan sendiri, status sosial ekonomi rendah dan pola pikir dapat mengakibatkan <i>dismenore</i> pada remaja	Anis (2018); Andi (2019); Linda, <i>et al</i> (2019)

Penelitian Yumnun, *et al* (2018) dengan judul Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari total 56 responden. Setelah dilakukan intervensi latihan *abdominal stretching* terdapat penurunan intensitas nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang sejumlah 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%). Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,000$ hasil dimana $\alpha < 0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga H_1 diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

Penelitian Nike, *et al* (2017) dengan judul Pengaruh Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Di SMP N 30 Semarang, berdasarkan hasil penelitian pada 32 siswi diperoleh rata-rata nilai yang dilakukan sebesar 2.87 (nyeri ringan) dengan

nilai median 3.00, skala minimum 2.00 dan skala maksimum 4.00. Kemudian rata-rata yang tidak dilakukan sebesar 4.87 (nyeri sedang), nilai median 5.00, skala minimum 3.00 dan skala maksimum 6.00. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *significancy* 0.001 ($p < 0.05$), demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri *dismenore* dilakukan dan tidak dilakukan *abdominal stretching exercise* pada siswi di SMP N 30 Semarang.

Penelitian Murtiningsih, *et al* (2019) dengan judul *The Effect of Abdominal Stretching Exercise on Dysmenorrhea in Adolescent Girls*, berdasarkan hasil survei di tiga SMA Negeri Cimahi, 956 remaja putri (67,2%) dari 1.422 siswi perempuan mengalami *dismenore*. Populasi dalam penelitian ini adalah 174 orang dan diperoleh 19 sampel. Latihan peregangan perut selama 15 menit, 3 kali selama 7 hari dengan interval satu hari. Hasil penelitian diperoleh skor nyeri sebelum latihan peregangan perut skala 6,16 (nyeri sedang) dan setelah latihan peregangan perut adalah skala 2,37 (nyeri ringan) dengan perbedaan skala nyeri 3,79. Uji statistik dependen-T diperoleh bahwa nilai- $p < 0,001$, ini mengacu pada latihan peregangan perut yang mempengaruhi penurunan skala nyeri *dismenore*.

Penelitian Yuanita, *et al* (2018) dengan judul *Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri*, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari total 30 siswi dengan besar sampel 28 responden. Sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* responden mengalami *dismenorea* ringan dan *dismenorea* sedang sebanyak 14 responden (50%) dan tidak satupun yang tidak mengalami nyeri (0%) dan sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* responden hampir

setengahnya tidak mengalami *dismenorea* sebanyak 12 responden (45%) dan sebagian kecil responden dengan *dismenorea* sedang sebanyak 3 responden (5%). Dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* nilai sig (2-tailed) $p = 0,00$ yang berarti $\leq 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri.

Penelitian Linda, *et al* (2019) dengan judul Pengaruh *Latihan Abdominal Stretching* terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dilakukan uji bivariat dengan uji *Wilcoxon* sebelum dilakukan *abdominal stretching* dengan jumlah responden 34 yang mengalami nyeri haid ringan dengan nilai mean 2,62 standar deviasi 0,697 dan sesudah dilakukan *abdominal stretching* dengan nilai mean 1,12 standar deviasi 0,844. Hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan sig (2-tailed) $p = 0,000$ yang berarti $< 0,05$, adanya pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri.

Penelitian Faridah, *et al* (2019) dengan judul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari populasi sebanyak 84 remaja putri yang nyeri haid didapat sampel sebanyak 16 orang. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui rata-rata dan standar deviasi intensitas nyeri haid sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* dengan nilai mean 4,88 standar deviasi 1,628 dan sesudah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* dengan nilai mean 2,69 standar deviasi 1,815. Sedangkan

analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberi perlakuan *abdominal stretching exercise*, dengan uji t-test dependent diperoleh nilai mean 2,188 nilai p value sebesar 0,000. Nilai p value yang diperoleh $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian Andi (2019) dengan judul Pengaruh Latihan Pergangan Perut Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Awal, berdasarkan hasil penelitian dari 41 responden untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Menunjukkan terdapat perbedaan skor intensitas *dismenore* yang bermakna pada satu hari sebelum menstruasi ($p=0,001$), hari pertama menstruasi ($p=0,004$) dan hari kedua menstruasi ($p=0,001$) antara sebelum dan setelah latihan peregangan perut. Latihan peregangan perut mempengaruhi penurunan skor intensitas (keparahan) *dismenore*, tetapi terjadi peningkatan skor intensitas *dismenore* pada kelompok yang tidak diberi perlakuan.

Penelitian Anis (2018) dengan judul Pengaruh *Abdominal Stretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer* Pada Remaja Putri, berdasarkan hasil penelitian sampel yang diperoleh yaitu 16 orang dengan kejadian *dismenore* primer hampir sebagian besar (56,2%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (43,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan hampir setengahnya mengalami penurunan nyeri *dismenore* baik tidak mengalami nyeri dan nyeri ringan, ataupun masih tetap merasakan nyeri yang sama. Uji statistik

menunjukkan nilai p value $0,001 < \alpha 0,05$ sehingga ada pengaruh *abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri

Penelitian Andi (2020) dengan judul *Effects of Stomach Stretching Exercises Against the Characteristics of Early Adolescent Menstrual Pain*, berdasarkan hasil penelitian terdiri dari 41 responden (usia 12-14 tahun dengan nyeri menstruasi) untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Uji statistik menunjukkan perbedaan bermakna antara durasi dan radiasi nyeri menstruasi sebelum dan setelah latihan peregangan perut. Tidak ada perbedaan bermakna pada irama dan kualitas nyeri menstruasi ($p > 0,05$). Latihan peregangan perut mempengaruhi penurunan durasi dan radiasi nyeri menstruasi, namun belum berefek maksimal terhadap penurunan irama dan kualitas nyeri menstruasi.

Penelitian Desta, *et al* (2017) dengan judul *Comparison of Effects of Abdominal Stretching Exercise and Cold Compress Therapy on Menstrual Pain Intensity in Teenage Girls*, berdasarkan hasil penelitian terdiri dari 23 sampel kelompok latihan peregangan perut dan 23 sampel kelompok kompres dingin. Uji statistik menunjukkan nyeri haid sebelum intervensi pada senam *abdominal stretching* sebesar 7,04 dan pada terapi kompres dingin sebesar 6,74 dengan p -value 0,211 ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan nyeri antara kedua kelompok. Namun, setelah intervensi nyeri haid berkurang dari 7,04 menjadi 1,91 (perbedaan 5,09) pada kelompok latihan peregangan perut dan dari 6,74 menjadi 5,52 (selisih 1,22) pada kelompok kompres dingin dengan nilai p 0,000 ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan nyeri haid yang bermakna sebelum dan

sesudah intervensi, baik latihan peregangan perut maupun terapi kompres dingin terhadap nyeri haid pada remaja putri. Latihan peregangan perut lebih efektif daripada terapi kompres dingin dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Oleh karena itu, disarankan agar latihan peregangan perut dapat menjadi salah satu alternatif pilihan penanganan *dismenore* pada remaja putri, dan dapat menjadi bagian mata pelajaran dalam pendidikan kedokteran *non farmakologis*.

Tabel 5.3 *Primary Resources of The Study*

Resources Type	Book	Ordinary paper	Review Articles			Dissertation
			Review	Systematic review	Meta-analysis	
Indonesia	141	48	67	-	-	-
English	295	156	155	125	115	5
Sum	436	204	222	125	115	5
Total	Indonesia = 256	=	English = 851			Total = 1.107

Tabel 5.4 *Delphi Method Procedure to Find Most Suitable Framework of The Study*

<i>Stages of the procedure</i>	<i>Desirable structure of the frame work of the study</i>
First run	<i>Definition of abdominal stretching exercise and dismenore, Benefit of abdominal stretching exercise, Prevention of dismenore, Classification of dismenore</i>
Second run	<i>Prevention of dismenore, Classification of dismenore, Movement of abdominal stretching exercise, Measurement of dismenore.</i>
Third run	<i>Abdominal stretching exercise and dismenore definition, Prevention of dismenore, Classification of dismenore, Movement of abdominal stretching exercise, Measurement of dismenore, Factors affecting dismenore, Relationship of abdominal stretching exercise with the incidence of dismenore in adolescents.</i>

Tabel 5.5 *The Content of Abdominal Stretching Exercise*

Author	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>
Yumnun, <i>et al</i> (2018)	Latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (<i>dismenore</i>)
Nike, <i>et al</i> (2017)	<i>Abdominal stretching exercise</i> membuat otot perut menjadi meregang dan membuat tubuh menjadi rileks sehingga setelah melakukan latihan peregangan perut rasa nyeri berkurang
Murtiningsih, <i>et al</i> (2019)	<i>Abdominal stretching exercises are one of the non-pharmacological interventions that can be performed to prevent and reduce the dysmenorrhea pain experienced by adolescent girls. Abdominal stretching exercise interventions provided consist of regular and structured movements that can naturally stimulate the mechanoreceptor and neuron beta A to faster release of the inhibitory neurotransmitter</i>
Yuanita, <i>et al</i> (2018)	<i>Abdominal stretching exercise</i> merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas otot, meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri pada saat menstruasi
Linda, <i>et al</i> (2019)	<i>Abdominal stretching exercise</i> adalah latihan peregangan dalam pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid yang dilakukan selama 10 menit
Faridah, <i>et al</i> (2019)	<i>Abdominal stretching exercise</i> membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob dan menghasilkan asam laktat, dimana jika terjadi penumpukan asam laktat akan menyebabkan nyeri atau kram pada otot
Andi (2019)	Latihan peregangan perut mengikuti prinsip-prinsip <i>stretching exercise</i> pada umumnya, hanya lebih ditekankan pada stimulasi otot-otot perut, bokong, dan paha karena gejala utama pada nyeri menstruasi adalah nyeri atau kram pada perut bawah dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang lain. Dengan melakukan latihan fisik efektif mengurangi ketegangan dan memberikan dasar <i>neurofisiologis</i> peredaan
Anis (2018)	<i>Abdominal stretching</i> merupakan salah satu peregangan yang berguna untuk melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul. Selain itu latihan peregangan atau <i>stretching</i> merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Latihan peregangan efektif dalam mengurangi rasa sakit pada wanita muda yang mengalami <i>dismenore</i> primer

Andi (2020)	Latihan peregangan perut dapat mengurangi durasi <i>dismenore</i> karena dapat mengendalikan pengeluaran <i>prostaglandin</i> yang berlebihan yang berdampak pada penurunan kontraksi uterus yang terlalu kuat sebagai penyebab utama <i>dismenore</i> primer dan mempercepat penyelesaian proses menstruasi. Selain itu, meningkatkan pengeluaran <i>endorphin</i> yang menyebabkan kenyamanan fisik dan mental meningkat
Desta, <i>et al</i> (2017)	Secara fisiologis, latihan peregangan perut mempengaruhi proses dalam tubuh melalui sistem hipofisis adrenal melepaskan hormon CRF (<i>corticotid releasing factor</i>). Lebih lanjut, CRF merangsang kelenjar pituitari untuk mempengaruhi <i>medula adrenal</i> dalam meningkatkan produksi <i>proopio-melanokortin</i> sehingga <i>enkephalin</i> meningkat. Kelenjar pituitari yang memproduksi <i>endorphin</i> sebagai <i>neurotransmitter</i> dapat mempengaruhi mood menjadi rileks dan meredakan nyeri. Peningkatan kadar <i>endorphin</i> dalam tubuh dapat meredakan nyeri saat kontraksi

